



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
0 y 1 año, yogur natural  
azucarado y galletas.  
2 años, lunes, miércoles y  
viernes, zumo natural de  
naranja recién exprimido y  
bocadillo saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con bizcocho casero  
y/o galletas.

Merendamos papilla  
hecha con fruta fresca,  
zumo, cereales y  
galletas. Además,  
nuestras señoras nos dan  
fruta troceada y  
galletitas.

Si tenemos alguna alergia, en  
nuestra cocina, nos adaptan  
el menú a nuestras  
necesidades.

Mediterráneo, ya sabes tú lo  
importante que es beber agua  
en pequeñas cantidades muchas  
veces al día.

Y todo cocinado con mimo,  
dedicación, profesionalidad y  
como no, con frutas, verduras y  
hortalizas de nuestro campo,  
de primera calidad.

## School Canteen

Comedor Escolar

## Menu

Menú

# May 2024

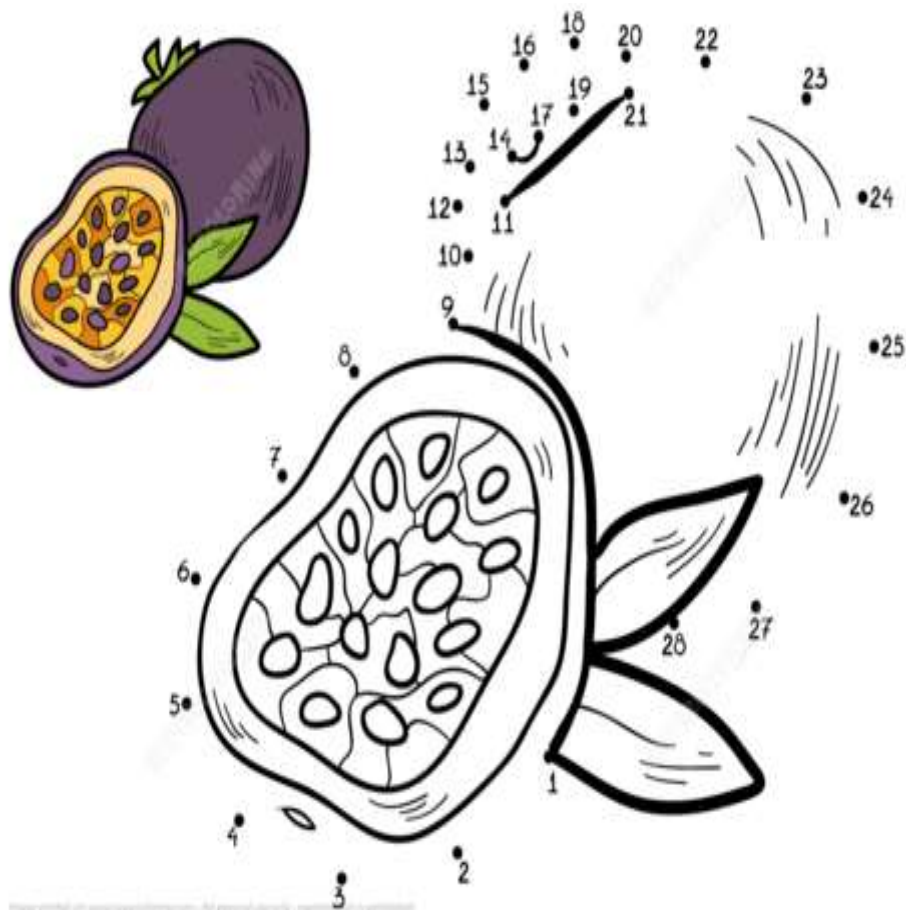
Mayo 2024

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a unir los números. Luego colorea el dibujo.  
¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



### Adivina, adivinanza...

1) No tengo cabeza, pero llevo sombrero. Sin pies me mantengo erguido. En los bosques me aglomero. Por los duendes soy muy querido.

2) Tengo ojos, pero no veo, soy feucha y arrugada, y a vivir sin ver la luz estoy muy acostumbrada.

Soluciones. 1) La seta. 2) La patata.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

| NAME           | INGREDIENTS                                   |
|----------------|-----------------------------------------------|
| Seafood salad  | Letucce, tomato, carrot and tuna.             |
| Country salad  | Letucce, tomato, carrot and corn.             |
| Jaén salad     | Letucce, tomato, carrot and olives.           |
| Fan hand salad | Letucce, tomato, carrot and palmetto.         |
| Stable salad   | Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.     |
| Farmyard salad | Letucce, tomato, carrot and boiled egg.       |
| Almería salad  | Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber. |
| Popcorn salad  | Letucce, tomato, carrot, corn and apple.      |
| Citrus salad   | Letucce, tomato, carrot, orange and olives.   |
| Golden salad   | Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.   |

| LUNES                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | <p>Menú de Guardería.</p> <p>Cena* recomendada.</p>                                                                                                                                                                    | <p>1</p> <p>FESTIVO.</p>                                                                                                                                                                                    | <p>2</p> <p>Cocido andaluz con pollo.<br/>Tortilla de patatas con calabacín.<br/>-----<br/>Silver salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: Boquerones rebozados, ensalada y fruta del tiempo.</p>               | <p>3</p> <p>Guisillo de verduras con ajo. Bacalao al horno.<br/>-----<br/>Stable salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.</p>            |
| <p>Menestra de verduras con arroz.<br/>Tortilla de zanahoria con patatas.<br/>-----<br/>Farmyard salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.</p> | <p>7</p> <p>Lentejas pardinas con verduras.<br/>Pollo al horno.<br/>-----<br/>Almería salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.</p>                                              | <p>8</p> <p>Cazuela de rosada con verduras.<br/>Mero con guisantes al horno.<br/>-----<br/>Popcorn salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: ensalada de judías verdes, huevo cocido y fruta.</p>             | <p>9</p> <p>Sopa de verduras con calabaza.<br/>Pavo con salsa al horno.<br/>-----<br/>Citrus salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta.</p>             | <p>10</p> <p>Olla de ternera con patatas.<br/>Merluza a la plancha en salsa de verduras.<br/>-----<br/>Golden salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: sándwich mixto, tomate natural y fruta.</p> |
| <p>13</p> <p>Crema de verduras con arroz.<br/>Brócoli al horno con verduras.<br/>-----<br/>Seafood salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.</p>     | <p>14</p> <p>Guiso con verduras y pollo.<br/>Tortilla de jamón cocido al horno.<br/>-----<br/>Country salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: crema de verduras, ternera a la plancha y lácteo.</p>                     | <p>15</p> <p>Lentejas con verduras y patatas.<br/>Salchichas de pollo al horno.<br/>-----<br/>Jaén salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.</p> | <p>16</p> <p>Caldereta de verduras y rape.<br/>Pechugas de pollo con patatas al horno.<br/>-----<br/>Silver salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: tortilla con queso, tomate natural y fruta del tiempo.</p> | <p>17</p> <p>Potaje de judías con ternera.<br/>Gallo pedro al horno con verduras.<br/>-----<br/>Stable salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo.</p>              |
| <p>20</p> <p>Caldereta de arroz con pollo.<br/>Rape a la marinera.<br/>-----<br/>Farmyard salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>               | <p>21</p> <p>Cazuela de fideos con merluza.<br/>Filetes de lenguado al horno.<br/>-----<br/>Almería salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.</p>            | <p>22</p> <p>Lentejas con ternera.<br/>Pechuga de pavo plancha.<br/>-----<br/>Popcorn salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.</p>              | <p>23</p> <p>Guiso de patatas con verduras.<br/>Tortilla española.<br/>-----<br/>Citrus salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.</p>                               | <p>24</p> <p>Guiso de ternera.<br/>Rosada al horno.<br/>-----<br/>Golden salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.</p>                              |
| <p>27</p> <p>Puré de calabacín con patatas.<br/>Mero con verduras.<br/>-----<br/>Seafood salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.</p>                         | <p>28</p> <p>Lentejas con verduras.<br/>Pechuga de pollo con salsa de verduras al horno.<br/>-----<br/>Country salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta del tiempo</p> | <p>29</p> <p>Cazuela de rape con patatas.<br/>Tortilla de queso.<br/>-----<br/>Jaén salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo</p>              | <p>30</p> <p>Caldereta de verduras y raya.<br/>Rape con verduras al horno.<br/>-----<br/>Silver salad.<br/>-----<br/>Lácteo.<br/>Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo.</p>                              | <p>31</p> <p>Estofado de ternera.<br/>Croquetas de puchero.<br/>-----<br/>Stable salad.<br/>-----<br/>Petit.<br/>Cena*: Sopa de fideos y verduras, pescado blanco al horno y fruta.</p>           |

